

Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal

Sapto Adi

Universitas Negeri Malang

sapto.adi.fik@um.ac.id

Abstrak: Dalam olahraga prestasi, sarat dengan berbagai aspek fisik, teknik, taktik dan mental yang harus dipersiapkan dengan berlatih secara baik. Ke empat aspek itu memiliki peran yang sangat penting dalam upaya meraih prestasi. Tanpa latihan yang baik, terencana dan terprogram secara sistematis akan sangat sulit mencapai hasil yang maksimal. Aspek-aspek tersebut merupakan satu kesatuan utuh yang tidak bisa dipisahkan dalam pelatihan olahraga prestasi. Pada dasarnya ada beberapa cara yang dipergunakan untuk sarana latihan mental, 1) berfikir positif, 2) membuat catatan harian latihan mental, 3) penetapan sasaran, 4) latihan relaksasi, 5) latihan visualisasi dan imajeri, 6) latihan konsentrasi. Cara-cara ini dapat dipergunakan disesuaikan dengan karakter atau kepribadian atlet. Dapat juga digunakan secara kombinasi antara cara satu dengan cara yang lainnya agar tidak menimbulkan kejenuhan atlet.

Mental menurut arti kamus bahasa Indonesia bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga. Sedangkan menurut *Merriam Webster Dictionary online* mental berkaitan dengan pikiran atau terkait dengan total respons emosional dan intelektual seorang individu dengan realitas eksternal. Menurut *Cambridge Dictionaries online* mental adalah berkaitan dengan pikiran, atau melibatkan proses berpikir.

Dari ketiga arti kamus tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian mental pada dasarnya adalah berkaitan dengan pikiran dan proses berpikir yang melibatkan emosional dan intelektual. Sedangkan pengertian *training* (latihan) menurut *Merriam Webster Dictionary online* adalah suatu proses dimana seseorang diajarkan keterampilan yang dibutuhkan untuk seni, profesi, atau pekerjaan. Dapat juga diartikan sebuah proses dimana seorang atlet mempersiapkan untuk kompetisi dengan berolahraga, berlatih, dll. Menurut *Cambridge Dictionaries online* latihan adalah proses belajar keterampilan yang perlu dilakukan untuk pekerjaan atau kegiatan tertentu. Dapat juga diartikan banyak latihan dan makan makanan tertentu

dalam rangka mempersiapkan diri untuk kompetisi. Dari kedua pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan dalam artikel ini diarahkan untuk atlet yang mempersiapkan latihan untuk mengikuti kompetisi olahraga.

Pengertian Latihan Mental (*mental training*)

Latihan mental dilakukan sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, karena latihan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program latihan tahunan atau periodisasi latihan. Latihan-latihan tersebut ada yang memerlukan waktu khusus (terutama saat-saat pertama mempelajari latihan relaksasi dan konsentrasi), namun pada umumnya tidak terikat oleh waktu sehingga dapat dilakukan kapan saja. Menurut Lismadiana (tanpa tahun) latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak. Latihan Mental atau pelatihan otak mengacu pada penggunaan terstruktur dari latihan kognitif atau teknik. Tujuannya adalah untuk meningkatkan fungsi otak tertentu. Menurut Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994:481) Latihan mental adalah latihan kognitif suatu tugas sebelum kinerja

Merujuk dari arti mental dan latihan seperti penjelasan di atas maka latihan mental dapat diartikan latihan yang diprogramkan dan dilakukan berbentuk kejiwaan baik kognitif, afektif, maupun psikomotor secara terorganisir.

Pelatihan mental harus dianggap sebagai penting bagian dari mempersiapkan atlet untuk jadwal yang menuntut praktek dan kompetisi sebagai latihan fisik. Atlet yang sukses adalah orang yang sangat termotivasi, fokus, dan percaya diri. Sikap ini meningkatkan kemungkinan mereka akan mencapai kinerja puncak ketika ia menghitung. Termasuk dalam pelatihan mental adalah memperoleh kemampuan untuk mengendalikan dan fokus emosi kita menjadi kekuatan positif dalam mencapai kinerja yang optimal dalam kondisi stres yang tinggi. Beberapa atlet mengalami kesulitan belajar keterampilan teknis yang benar, dengan fokus pada strategi pelatihan, dan/atau mengembangkan ketahanan mental untuk mengatasi kemalangan. Kadang-kadang tidak memerlukan kinerja bebas kesalahan untuk menang. Yang penting adalah keinginan untuk

menyelesaikan. Tidak ada yang harus merasa buruk tentang kinerja apapun, terutama ketika telah didahului oleh musim sesi latihan rajin. Bahkan atlet elit memiliki hari libur.

Banyak pelatih menganjurkan atlet mereka bermain melalui rasa sakit. Mereka menekankan ketangguhan mental sebagai kemampuan untuk berpikir dan merasa kuat dan bahkan dalam menghadapi kemunduran, nyeri, kegagalan dan keraguan diri. Mereka mempertahankan bahwa atlet yang berurusan dengan tantangan ini, nyeri terutama fisik, semakin mereka dapat mendorong diri mereka sendiri untuk melatih dan bersaing di tingkat tinggi.

Psikologi olahraga adalah bidang yang luas yang mempelajari bagaimana fungsi keadaan mental dan emosional individu dalam olahraga. Belajar keterampilan motorik dan menguasai kendali mereka bagian dari penyelidikan psikologi bagaimana atlet bisa belajar keterampilan olahraga lebih cepat. Prinsip-prinsip utama dari psikologi olahraga dapat digunakan untuk mempercepat pembelajaran keterampilan serta persiapan mental untuk kinerja olahraga puncak.

Prestasi olahraga

Pengertian prestasi menurut kamus bahasa Indonesia (*online*) adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan, dikerjakan dan sebagainya. Sedangkan pengertian olahraga menurut Unesco adalah Olahraga berarti semua bentuk aktivitas fisik, yang, melalui partisipasi santai atau terorganisir, bertujuan mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental, membentuk hubungan sosial dan memperoleh hasil dalam kompetisi di semua tingkatan. Dalam konteks penulisan artikel ini prestasi olahraga yang dimaksud adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan, dan dikerjakan dalam olahraga yang dikompetisikan.

Pentingnya Ketangguhan Mental

Beberapa hasil penelitian menunjukkan pentingnya ketangguhan mental atlet, terutama atlet yang sering mengikuti kompetisi olahraga.

Menurut pendapat Crust, L., & Clough, P. J. (2011:21-32.) bahwa untuk mengembangkan ketangguhan mental, atlet muda harus secara bertahap terkena, bukan terlindung dari tuntutan situasi saat pelatihan dan kompetisi dalam rangka untuk belajar bagaimana untuk mengatasinya. Juga, sebagai

atlet sangat diperlukan menjadi lebih dewasa secara emosional, mereka harus menjadi semakin terlibat dalam membuat keputusan mengenai peningkatan kualitas mereka sendiri. Atlet harus didorong dan didukung dalam merenungkan kemunduran dan kegagalan yang terjadi sebagai bagian yang alami dari proses perkembangan pengalaman negatif. Serta ter- jadi peningkatan kepercayaan dalam proses pencapaian tujuan, dan juga membe- rikan kesempatan untuk pertumbuhan pribadi, dan memungkinkan pelajaran penting yang harus dipelajari.

Sedangkan hasil penelitian yang di lakukan oleh Crust, L., & Azadi, K. (2010: 43-51) diperoleh hasil korelasi Pearson dan analisis regresi linear mengungkapkan bahwa *self-talk*, pengendalian emosi, dan strategi relaksasi secara signifikan dan positif terkait dengan ketangguhan mental di kedua latihan dan kompetisi. Konsisten dengan prediksi teoritis, atlet standar provinsi dilaporkan ketangguhan mentalnya secara signifikan lebih tinggi dari klub/atlet universitas.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas dua paket yang berbeda pelatihan keterampilan psikologis (PST) dalam meningkatkan ketangguhan mental antara tiga remaja usia (di bawah 15 tahun) tim sepak bola Australia. Kami membandingkan program yang menargetkan kunci ketangguhan mental yang sebe- lumnya diidentifikasi dengan program PST lebih tradisional menargetkan *self-regulation* (pengaturan diri), pengaturan gairah, latihan mental, kontrol atensi, *self-efficacy*, dan keadaan kinerja yang ideal serta kelompok kontrol. Secara ke- seluruhan, kedua kelompok intervensi dilaporkan perubahan yang lebih positif di penilaian subjektif dari ketangguhan mental, ketahanan, dan aliran daripada kelompok kontrol. penilaian setara untuk ketangguhan mental dilaporkan oleh orang tua dan pelatih. Kedua paket PST tampaknya sama- sama efektif dalam meningkatkan ketangguhan mental (Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A., 2009: 307- 323).

Hasil temuan menunjukkan bahwa perkembangan ketangguhan mental adalah proses jangka panjang yang mencakup banyak mekanisme yang mendasari kinerja dalam gabungan, bukannya independen. Secara umum, ini dipersepsikan mekanisme yang berkaitan dengan banyak fitur yang terkait dengan suasana motivasi yang mendasari (misalnya kenikmatan,

penguasaan), berbagai individu (yaitu pelatih, rekan-rekan, orang tua, kakek-nenek, saudara kandung, atlet senior, psikolog olahraga, rekan satu tim), pengalaman di dan di luar olahraga, keterampilan dan strategi psikologis, dan keinginan yang tak terpuaskan dan motif diinternalisasi untuk berhasil (Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. . 2008:83-95).

Penelitian ini menguji rancangan validitas kriteria, ketangguhan mental, dengan menilai korelasi antara ketangguhan mental dan ketahanan fisik untuk 41 mahasiswa sarjana olahraga laki-laki. Sebuah korelasi yang signifikan dari 0,34 yang ditemukan antara skor untuk ketangguhan mental secara keseluruhan. Hasil mendukung keabsahan terkait kriteria dari ketangguhan mental (Crust, L., & Clough, P. J., 2005: 192- 194).

Hipotesis bahwa akan ada perbedaan yang signifikan dalam ketangguhan mental di kalangan atlet dari berbagai: (a) tingkat prestasi, (b) jenis kelamin, (c) usia, (d) pengalaman olahraga, dan (e) *tipe sport* (tim vs individual dan olahraga kontak vs non-kontak). Peserta 677 atlet dan terdiri dari pemain olahraga bersaing di tingkat internasional (n=60), nasional (n=99), provinsi (n= 198), klub/universitas (n=289), dan pemula (n=31). Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dan jenis kelamin, usia, dan pengalaman olahraga. Namun, tingkat prestasi dan partisipasi jenis olahraga seorang atlet tidak bermakna dikaitkan dengan ketangguhan mental (Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H., (2009:73-75.).

Pembelajaran *self-talk* lebih efektif untuk tugas-tugas baik daripada motivasi *self-talk*; Selain itu, Pembelajaran *self-talk* lebih efektif untuk tugas-tugas baik daripada tugas-tugas berat. Akhirnya, intervensi termasuk pelatihan *self-talk* lebih efektif daripada mereka yang tidak termasuk pelatihan. Hasil penelitian ini membangun efektivitas *self-talk* dalam olahraga, mendorong penggunaan *self-talk* sebagai strategi untuk memfasilitasi pembelajaran dan meningkatkan kinerja, dan memberikan arah penelitian baru (Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y., 2011:348-356).

Pelatihan mental harus dianggap sebagai bagian penting dari persiapan atlet untuk menuntut jadwal praktek dan kompetisi sebagai bagian latihan fisik. Atlet yang sukses adalah orang yang sangat termotivasi, fokus, dan percaya diri. Sikap ini meningkatkan kemungkinan mereka akan mencapai

kinerja puncak. Termasuk dalam pelatihan mental adalah memperoleh kemampuan untuk mengendalikan fokus dan emosi kita menjadi kekuatan positif dalam mencapai kinerja yang optimal dalam kondisi stress yang tinggi.

Penelitian dilakukan selama empat hari menggunakan desain *pretest*, *post-test*, dan kelompok kontrol. Kelompok latihan mental (MP) berpartisipasi dalam empat *group*, 30 menit sesi latihan rahasia. Selama sesi ini, subjek diinstruksikan untuk kognitif berlatih kontraksi isometrik otot paha depan kanan mereka. Bidang *electromyography* diterapkan pada setiap sesi latihan untuk memastikan bahwa subjek tidak secara fisik tertular otot-otot mereka. Data dianalisis menggunakan analisis dua arah varians dengan tindakan berulang pada salah satu faktor. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok MP secara signifikan ($p < 0,05$) meningkat (12,6%) kekuatan otot *quadriceps* mereka dibandingkan dengan kelompok kontrol (Cornwall, M. W., Bruscatto, M. P., & Barry, S. 1991: 231-234).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara pelatihan mental dengan *biofeedback* dan kinerja. Versi yang disesuaikan dari Wingate pendekatan lima langkah digunakan sebagai teknik persiapan mental untuk meningkatkan kinerja berenang di antara perenang anak 11-14 tahun. Peserta ($n = 38$) secara acak ditugaskan untuk salah satu dari dua kondisi: (1) pelatihan eksperimen-mental-biasa ditambah tiga tahap dari program pelatihan mental Wingate, dan (2) kontrol-biasa pelatihan dan kegiatan santai. Setelah pengukuran awal, peserta diuji pada skor evaluasi dan kinerja aktual dua kali selama periode 14 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen terdapat peningkatan yang lebih besar dalam kinerja, meskipun kelompok kontrol juga ditampilkan beberapa perbaikan. Hasil dibahas dalam referensi untuk kinerja sebelumnya pada pendekatan Wingate untuk pelatihan mental (Bar-Eli, M., Dreshman, R., Blumenstein, B., & Weinstein, Y. 2002:567- 581).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji dampak dari enam minggu program pelatihan keterampilan psikologis (PST) berdasarkan kerangka konseptual kognitif-perilaku pada kohesi tim, kepercayaan diri, dan kecemasan dari tim. Peserta terdiri dari dua tim dari 36 pemain basket muda laki-laki. Program PST terdiri dari membangun tim, penetapan tujuan,

relaksasi, citra, *self-talk*, *pep-talk*, mengubah pikiran, pelatihan *autogenik*, dan teknik relaksasi progresif. Untuk bagian kuantitatif dari *Group Environment Questionnaire* (GEQ), *the Trait Sport-Confidence Inventory* (TSCI), and *the State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) yang diberikan selama pra-intervensi, intervensi pasca, pertama, kedua dan tindak lanjut ketiga tes. Proses kualitatif digunakan dalam penelitian ini untuk mendukung validasi program PST. Enam pemain dan pelatih diwawancarai dengan pertanyaan semi-terstruktur. Sebuah desain campuran MANOVA menunjukkan perbedaan yang signifikan dari waktu ke waktu untuk kohesi tim. Sebuah desain campuran ANOVA menunjukkan perbedaan yang signifikan dari waktu ke waktu untuk percaya diri, tapi tidak ada perbedaan yang signifikan untuk kecemasan. Selain itu, perbandingan antara hasil kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa ada signifikan. Hasil antara dua kelompok. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa program PST dengan tim eksperimental berpengaruh pada kohesi tim dan tingkat kepercayaan diri atlet positif tapi ada pengaruh tidak signifikan pada tingkat kecemasan atlet (Miçoogullari, b. o. 2013).

Bentuk-bentuk Latihan Mental

Menurut Zackyubaid (2010) ada enam cara dalam latihan mental atlet, sebagai upaya untuk tampil secara maksimal dalam olahraga kompetitif, antara lain;

Berfikir positif. Berfikir positif dimaksudkan sebagai cara berfikir yang mengarahkan sesuatu ke arah yang positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi terlebih-lebih bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berfikir positif dapat menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi dan menjalin kerjasama antara berbagai pihak. Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan dan perkataan positif pula, karena pikiran akan menuntun tindakan.

Membuat catatan harian latihan mental (mental log). Catatan latihan mental merupakan catatan harian yang ditulis setiap atlet selesai melakukan latihan, pertandingan, atau acara lain yang berkaitan dengan olahraganya. Dalam buku catatan latihan mental ini dapat dituliskan pikiran, bayangan, ketakutan, emosi, dan hal-hal lain yang dianggap penting dan relevan oleh

atlet. Catatan ini semestinya dapat menceritakan bagaimana atlet berfikir, bertindak, bereaksi, juga merupakan tempat untuk mencurahkan kemarahan, frustrasi, kecewa, dan segala perasaan negatif jika melakukan kegagalan atau tampil buruk. Dengan melakukan perubahan pola pikir akan hal-hal negatif tadi menjadi positif, atlet dapat menggunakan catatan latihan mentalnya sebagai “langkah baru” setelah mengalami frustrasi, keraguan, ketakutan, ataupun perasaan berdosa/ bersalah untuk kembali membangun sikap mental yang positif dan penuh percaya diri.

Penetapan sasaran (*goal-setting*). Penetapan sasaran (*goal-setting*) perlu dilakukan agar atlet memiliki arah yang harus dituju. Sasaran tersebut bukan hanya berupa hasil akhir (*output*) dari mengikuti suatu kejuaraan. Penetapan sasaran ini sedapat mungkin harus bisa diukur agar dapat dilihat perkembangan dari pencapaian sasaran yang ditetapkan. Selain itu pencapaian sasaran ini perlu ditetapkan sedemikian rupa secara bersama-sama antara atlet dan pelatih. Sasaran tersebut tidak boleh terlalu mudah, namun sekaligus bukan sesuatu yang mustahil dapat tercapai. Jadi, sasaran tersebut harus dapat memberikan tantangan bahwa jika atlet bekerja keras maka sasaran tersebut dapat tercapai. Dengan demikian penetapan sasaran ini sekaligus dapat pula berfungsi sebagai pembangkit motivasi.

Latihan relaksasi. Tujuan daripada latihan relaksasi, termasuk pula latihan manajemen stres, adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan psikologis. Ada berbagai macam bentuk latihan relaksasi, namun yang paling mendasar adalah latihan relaksasi otot secara progresif. Tujuan daripada latihan ini adalah agar atlet dapat mengenali dan membedakan keadaan rileks dan tegang. Biasanya latihan relaksasi ini baru terasa hasilnya setelah dilakukan setiap hari selama minimal enam minggu (setiap kali latihan selama sekitar 20 menit). Sekali latihan ini dikuasai, maka semakin singkat waktu yang diperlukan untuk bisa mencapai keadaan rileks. Bentuk daripada latihan relaksasi lainnya adalah *autogenic training* dan berbagai latihan pernapasan. Latihan relaksasi ini juga menjadi dasar latihan pengendalian emosi dan kecemasan.

Latihan visualisasi dan imajeri. Latihan imajeri (*mental imagery*) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat daripada latihan imajeri, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna; latihan simulasi dalam pikiran; latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera. Latihan imajeri ini seringkali disamakan dengan latihan visualisasi karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan di dalam pikiran. Namun, di dalam imajeri si atlet bukan hanya ‘melihat’ gerakan dirinya namun juga memberfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecapan. Untuk dapat menguasai latihan imajeri, seorang atlet harus mahir dulu dalam melakukan latihan relaksasi.

Latihan konsentrasi. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu. Dalam olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurang-nya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga atlet akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Selain itu, hilangnya konsentrasi saat melakukan aktivitas olahraga dapat pula menyebabkan terjadinya cedera. Tujuan daripada latihan konsentrasi adalah agar si atlet dapat memusatkan perhatian atau pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal lain yang terjadi di sekitarnya. Pemusatan perhatian tersebut juga harus dapat berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan. Agar didapatkan hasil yang maksimal, latihan konsentrasi ini biasanya baru dilakukan jika si atlet sudah menguasai latihan relaksasi. Salah satu bentuk latihan konsentrasi adalah dengan memfokuskan perhatian kepada suatu benda tertentu nyala lilin; jarum detik; bola atau alat yang digunakan dalam olahraganya. Lakukan selama mungkin dalam posisi meditasi.

KESIMPULAN

Dari hasil kajian penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan mental berdampak pada performa dan kinerja atlet yang dalam mengikuti kompetisi

olahraga. Oleh sebab itu latihan mental harus menjadi bagian dari proses pelatihan olahraga yang dikompetisikan. Latihan mental harus dilakukan bersamaan dengan latihan komponen fisik, teknik dan taktik. Mental yang tangguh dalam mengikuti kompetisi tidak tiba-tiba di miliki oleh seorang atlet tanpa di latih dan diprogram secara sistematis. Oleh sebab itu latihan mental ini perlu disadari oleh pelatih dan atlet itu sendiri. Dengan latihan mental ini akan dapat fokus terhadap kompetisi yang akan diikuti.

Beberapa cara dalam melakukan latihan mental untuk mencapai prestasi olahraga sebagai berikut. 1) berpikir positif, 2) membuat catatan harian latihan mental, 3) penetapan sasaran, 4) latihan relaksasi, 5) latihan visualisasi dan imajeri, 6) latihan relaksasi. Dari cara-cara ini yang terpenting adalah pilihan cara yang digunakan sebaiknya disesuaikan dengan karakter atlet atau dapat juga mengkombinasikan beberapa cara agar tidak menimbulkan kejenuhan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Bar-Eli, M., Dreshman, R., Blumenstein, B., & Weinstein, Y. (2002). The effect of mental training with biofeedback on the performance of young swimmers. *Applied psychology*, 51(4), 567-581.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Cornwall, M. W., Bruscato, M. P., & Barry, S. (1991). Effect of Mental Practice on Isometric Muscular Strength 1. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 13(5), 231-234.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance 1. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), 192-194.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.

- Gucciardi, D. 2014. Mental Toughness, in Eklund, R. and Tenenbaum, G. (ed), *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*, pp. 436-438. United States of America: SAGE Publications, Inc.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of applied sport psychology*, 21(3), 307-323.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: a meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.
- <http://www.merriam-webster.com/dictionary/online>
- http://portal.unesco.org/education/en/ev.php-url_id=2221&url_do=do_topic&url_section=201.html
- <http://sharpbrains.com/resources/3-brain-training-vs-mental-activity/what-is-mental-exercise-or-brain-training/>
- Lismadiana (tanpa tahun) <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Dr.%20Lismadiana,%20M.Pd./artikel%20peranan%20mental.pdf>
- Miçoogullari, b. o. (2013). Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence & anxiety: a case of youth basket-ball players (doctoral dissertation, middle east technical university).
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Weinberg, R. (2013). Mental toughness: what is it and how to build it. *Revista da Educação Física/UEM*, 24(1), 1-10.
- Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International journal of sport and exercise psychology*, 9(2), 156-172.
- www. [Kamus Bahasa Indonesia.org](http://KamusBahasaIndonesia.org) online
- Zackyubaid. 2010. Latihan Mental Bagi Atlet Elit. <https://Zackyubaid.wordpress.com/2010/01/19/Latihan-Mental-Bagi-Atlet-Elit/>